

1. OBJETO DE AVALIAÇÃO

O presente documento divulga informação relativa à Prova de Equivalência à Frequência do **3º ciclo do ensino básico** da disciplina de Educação Física, a realizar em 2024 pelos alunos que se encontram abrangidos pelos planos de estudo instituídos pelo Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho.

Importa referir que as informações apresentadas neste documento não dispensam a consulta da legislação atrás mencionada e do Programa da disciplina.

A presente '*Informação – Prova de Equivalência à Frequência*' dá a conhecer os seguintes aspetos relativos à prova:

2. CARACTERÍSTICAS E ESTRUTURA

A prova tem como referência o programa de Educação Física em vigor para o 3º Ciclo do Ensino Básico. São objeto de avaliação duas das três Áreas da Educação Física – Atividades Físicas e Aptidão Física.

Na **Área das Atividades Físicas** serão avaliadas as seguintes cinco matérias:

- Uma matéria da Ginástica – Ginástica Solo ou Ginástica de Aparelhos
- Duas matérias dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol; Basquetebol; Andebol; Futsal
- Badminton
- Danças sociais – Marrabenta ou Merengue ou Rumba quadrada

Na **Área da Aptidão Física** serão avaliadas as seguintes capacidades físicas:

- Aptidão aeróbia e Aptidão muscular (Força e Flexibilidade). Na Aptidão muscular, o aluno opta por um teste de força e por um teste de flexibilidade.

3. CRITÉRIOS GERAIS DE CLASSIFICAÇÃO

Na Área das Atividades Físicas é feita a apreciação global das competências do aluno, considerando os níveis de especificação dos objetivos de nível introdução, referidos no Programa de Educação Física.

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
---------------------	------------------	---

<p>Compor e realizar esquemas da Ginástica (Solo ou Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas</p>	<p>Ginástica no Solo:</p> <p>Nível Introdução: Cambalhota à frente engrupada; Cambalhota à retaguarda engrupada; Pino de Braços com ajuda, Avião, Posição de Flexibilidade, Saltos, voltas e afundos.</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Ginástica de Aparelhos:</p> <p>Nível Introdução: Salto ao eixo no boque e Salto entre mãos no plinto transversal; Salto de vela, Salto engrupado e meia pirueta vertical no Minitrampolim; Marcha à frente e atrás, Marcha na ponta dos pés, Meia-volta e Salto a pés juntos na trave baixa.</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências na Ginástica no Solo ou na Ginástica de Aparelhos</p> <p>No caso da Ginástica no solo:</p> <p>Sequência de destrezas gímnicas no solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Harmonia e fluidez da sequência <p>No caso da Ginástica de Aparelhos:</p> <p>Percurso de saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Segurança e equilíbrio nos saltos <p>Sequência na trave</p> <ul style="list-style-type: none"> • Correção técnica global na execução • Harmonia e fluidez da sequência <p><u>Duração máxima - 5 min</u></p>
---	--	---

<p>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol ou Voleibol ou Andebol ou Futebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador.</p>	<p>Basquetebol:</p> <p>Nível Introdução (jogo 3x3): Enquadramento ofensivo, Desmarcação, Drible progressão, Lançamento na passada e parado; Ressalto; Atitude defensiva HxH, Princípios básicos do jogo e Regras do jogo</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Voleibol:</p> <p>Nível Introdução (jogo 2+2): serviço em passe ou por baixo; recepção com as duas mãos por cima ou em manchete; sustentação da bola em passe por cima</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Andebol:</p> <p>Nível Introdução (em jogo 5x5): Desmarcação; passe com braço armado; drible de progressão; remate em salto; atitude defensiva; intercepção da bola, princípios básicos do jogo e regras do jogo.</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>Futsal:</p> <p>Nível Introdução (em jogo 4x4):</p> <p>No jogo realiza com correção global e oportunidade, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f)</p>	<p>Prova Prática: O aluno opta por demonstrar competências em duas das seguintes matérias: Basquetebol; Voleibol; Andebol; Futebol</p> <p>No caso do Basquetebol:</p> <p>Situação de jogo 3x3 Participação de acordo com os princípios do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p>No caso do Voleibol:</p> <p>Situação de jogo 2+2</p> <p>Participação de acordo com os princípios básicos do jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade na realização das ações • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo
---	--	--

	<p>marcação, respeitando os princípios básicos do jogo e regras do jogo</p>	<p>No caso do Andebol:</p> <p>Situação de jogo 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação de acordo com os princípios básicos do jogo • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p>No caso do Futsal:</p> <p>Situação de jogo 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participação de acordo com os princípios básicos do jogo • Oportunidade na realização das ações ofensivas e defensivas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p><u>Duração máxima: 20 min</u></p>
--	---	---

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas dos Jogos de Raquetas - Badminton, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» aplicando as regras, como jogador.</p>	<p>Badminton:</p> <p>Nível Introdução (jogo 1+1): Deslocamento – posicionamento; Serviço comprido; <i>Clear e Lob</i></p>	<p>Prova Prática:</p> <p>Concurso 1+1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oportunidade e adequação das ações técnicas • Correção global na execução das ações técnicas • Respeito pelas regras do jogo <p><u>Duração máxima 5 min</u></p>
<p>Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças</p>	<p>Danças sociais:</p> <p>Nível Introdução (Dança Marrabenta, ou Merengue ou Rumba quadrada)</p>	<p>Prova Prática:</p> <p>Dança a solo.</p> <p>Merengue: Dança em situação de Line Dance com a organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando sequências de passos.</p> <p>Marrabenta: Dança em situação de Line Dance com a organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando</p>

		<p>sequências de passos que combinem.</p> <p>Rumba quadrada: Dança em situação de Line Dance, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando passos/figuras.</p> <p><u>Duração máxima 5 min</u></p>
--	--	---

Na Área da **Aptidão Física** é avaliado se o aluno se encontra dentro da Zona Saudável de Aptidão Física em cada uma das capacidades físicas. No caso da força e da flexibilidade, opta por apenas um dos testes para cada capacidade.

Competências	Conteúdos	Estrutura da prova/ Critérios Gerais de Correção
<p>Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de</p>	<p>Aptidão aeróbia</p> <p>Corrida numa direção e na oposta (Vaivém) percorrendo de cada vez uma distância de 20m, aumentando o ritmo da passada em cada minuto.</p> <p>Aptidão muscular- Força</p> <p>O maior número possível de flexões do tronco (até ao limite definido), partindo da posição de deitado dorsal, com os membros superiores em extensão total, com as mãos apoiadas nas coxas e os membros inferiores fletidos (90º) com os pés totalmente apoiados no chão.</p>	<p>Prova Prática: O aluno atinge ou ultrapassa o número de percursos/ repetições/marca de referência da Zona Saudável de Aptidão Física indicados para a sua idade e sexo na bateria de testes do <i>Fitescola</i>.</p>

<p>resistência geral, da força resistente e da flexibilidade</p>	<p>ou</p> <p>O maior número de extensões de braços, rápidas e bem executadas, partindo da posição de deitado dorsal no solo com braços e pernas em extensão</p> <p>ou</p> <p>O salto horizontal o mais longo possível, num movimento contínuo, partindo da posição de pé, com os joelhos fletidos e os braços estendidos para trás do tronco.</p> <p><i>Aptidão muscular-Flexibilidade</i></p> <p>Chega com as duas mãos à frente, o mais longe possível, sentado no chão (<i>seat-and-reach</i>), alternadamente com uma e outra perna fletida, deixando a outra estendida, mantendo o alongamento máximo durante pelo menos 1”</p> <p>ou</p> <p>Toca as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas. Com a mão direita por cima do ombro e depois com a mão esquerda por cima do ombro esquerdo.</p>	<p><i>Na Aptidão Aeróbia o teste é obrigatório.</i></p> <p><i>Na Aptidão Muscular, o aluno escolhe 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade</i></p> <p><u>Duração máxima</u> <u>10 min</u></p>
--	---	---

A Classificação da Prova de Educação Física resulta da média ponderada das classificações obtidas na avaliação da Área das Atividades Físicas (60%) e Área da Aptidão Física (40%), convertida a uma escala de 1 a 5 valores.

Área das Atividades Físicas - 60%

	Percentagem	Classificação
O aluno não cumpre o nível Introdução nas 5 matérias avaliadas	0%	Não apto
O aluno demonstra competências do nível Introdução nas 5 matérias avaliadas	60%	Apto

Área da Aptidão Física - 40%

	Percentagem	Classificação
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na capacidade aptidão aeróbia.	20%*	Apto/Não apto
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na aptidão muscular-força.	10%	Apto/Não apto
O aluno encontra-se dentro da ZSAF na aptidão muscular- flexibilidade.	10%	Apto/Não apto

*** O teste de aptidão aeróbia é eliminatório.** Se o aluno não se encontrar na ZSAF, terá 0% na Área da Aptidão Física.

4. Material

Para a prova prática os alunos devem estar devidamente equipados, de acordo com o definido no regulamento interno, para poderem realizar atividade física.

5. Duração

Duração da Prova: 45 min

A duração da prova não inclui o tempo de preparação dos alunos para a prova (ex: aquecimento), nem o tempo necessário à organização dos alunos e da atividade.

FIM